

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra: primárního vzdělávání

Studijní program: Učitelství pro ZŠ

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ, specializace AJ

Plavecké dovednosti žáků 1. stupně městských a venkovských ZŠ

Swimming Skills of the Learners of Municipal and
Country Primary Schools

Autor:

Denisa HEJNOVÁ

Podpis:

Adresa:

Eliášova 1474

470 01 Česká Lípa

Vedoucí práce:

Mgr. Helena Rjabcová

Počet

stran	slov	tabulek	grafů	pramenů	příloh
68	10 743	31	5	28	7

V České Lípě 27.4.2007

Poděkování

Děkuji Mgr. Heleně Rjabcové za vstřícnost, odborné vedení a rady při vypracování práce, panu Procházkovi za ochotu a poskytnuté materiály, které mi nemalým dílem pomohly k napsání této práce. Dále děkuji všem učitelkám a cvičitelům, kteří mi umožnili pozorovat jejich výuku a svému příteli za toleranci a pochopení.

Zvláštní poděkování bych chtěla věnovat mým rodičům za podporu, trpělivost a pomoc nejen při vypracování diplomové práce, ale i během celého studia.

Prohlášení o původnosti práce

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla veškerou použitou literaturu.

V České Lípě dne: 27. 4. 2007

Denisa Hejnová

Prohlášení k využívání výsledků práce

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Denisa Hejnová

Datum: 27.4.2007

NÁZEV PRÁCE: Plavecké dovednosti žáků 1. stupně městských a venkovských ZŠ

ANOTACE

Diplomová práce se zabývá porovnáním plaveckých dovedností žáků třetích tříd z městských a venkovských základních škol z České Lípy a jejího blízkého okolí. Sledování probíhalo v prostředí plaveckého bazénu „Sever“ v České Lípě. Porovnání plaveckých dovedností bylo provedeno formou pozorování v době od září 2006 do února 2007. Komplexní plavecké dovednosti si osvojilo celkem 71% dětí z městských a venkovských škol.

Klíčová slova:

Základní plavecké dovednosti, komplexní plavecká dovednost, základní plavecký výcvik, motorické učení,

THEME: Swimming Skills of the Learners of Municipal and Country Primary Schools

SUMMARY

The diploma thesis deals with comparison of swimming skills of the third year learners of municipal and country primary schools from Česká Lípa and its near surroundings. Monitoring took place in swimming pool Sever in Česká Lípa. Comparison of swimming skills was led by observation from September 2006 to March 2007. Altogether 71% of municipal children and country children have acquired complex swimming skills .

Key words:

swimming skills, basic swimming training, motor learning, complex swimming skill

DAS THEMA: Die Schwimmfähigkeiten der Schüler aus 1. Staffel der städtischen und dörflichen Grundschulen

DIE ANNOTATION

Diese Diplomarbeit beschäftigt sich mit der Vergleichung der Schwimmfähigkeiten von Schülern aus den dritten Klassen der städtischen und dörflichen Grundschulen im Česká Lípa und in ihrer nahen Umgebung. Der Nachlauf wurde im Umgebung des Schwimmerbeckens abgehalten. Die Vergleichung der Schwimmfähigkeiten wurde mit der Methode der Beobachtung in der Periode ab September 2006 bis Februar 2007 eingetragen. Insgesamt haben komplette Schwimmfähigkeiten 71% der städtischen und der dörflichen Kinder gelernt.

Schlüsselwörter:

Die Schwimmfähigkeiten, die grundlegende Schwimmabrichtung, die motorische Lehre, die komplexe Schwimmfähigkeit

Úvod	11
Teoretická část	12
1 Syntéza poznatků	12
1.1 Význam plavání v životě člověka	12
1.2 Výuka plavání	14
1.2.1 Historický přehled vývoje plavecké výuky	14
1.2.2 Vývoj plavecké výuky v českých zemích	16
1.3 Struktura plavecké výuky	18
2 Mladší školní věk a motorické učení	21
2.1 Motorický a psychický vývoj	21
2.2 Motorické učení	23
2.3 Faktory ovlivňující průběh motorického učení	25
3 Cíle a hypotézy práce	27
Praktická část	28
4 Metodika práce	28
4.1 Zvolené metody	28
4.2 Průběh sledování	29
4.3 Charakteristika souboru	31
4.4 Vybrané plavecké dovednosti a jejich hodnocení	33
5 Vlastní práce	36
6 Výsledky a diskuse	49
7 Závěr	57
8 Literatura	59
9 Přílohy	61

Motto: „Plavání je dovednost, která se nedá jinou nahradit.“

(Hoch, 1991)

Úvod

Plavání se vyvinulo jako existenční podmínka života člověka v důsledku pracovní a branné potřeby. Z hlediska zdravotního má nenahraditelný fyziologický účinek. Zaměstnává rovnoměrně pohybový aparát a podněcuje vnitřní orgány, ovlivňuje termoregulační, srdečně cévní a dýchací systém, zvyšuje metabolismus a vede k výchově hygienických návyků. Plavání se dá využívat od raného věku do pozdního stáří. Platí pro něj v plné míře – co se v mládí zamešká, později se získá jen za cenu zvýšeného úsilí. Je smutnou skutečností, že existuje stále velmi mnoho neplavců nebo velmi špatných plavců, pro které znamená vodní živel, zejména v přírodních podmínkách, smrtelné nebezpečí. Tato plavecká negramotnost ohrožuje především bezpečnost dětí. Světové statistiky uvádějí, že mezi tragickými nehodami zaujímá utonutí jedno z prvních míst, zejména dětí ve věku od 3 do 6 let (33%) a dětí ve věku od 6 do 10 let (35%). Zejména proto je plavecká výuka zařazována do osnov na našich školách. Při správném vedení získá dítě brzy nejen jistotu v pohybu ve vodě, ale i technickou dokonalost a může měřit své síly s ostatními.

Téma plavecké dovednosti žáků 1. stupně městských a venkovských základních škol jsem si ke své diplomové práci vybrala, abych zjistila, zda je rozdíl v míře jejich osvojení mezi dětmi z města a z venkova. Kolik dětí se naučí plavat a ovládat plavecké dovednosti, zda navštěvují bazén mimo povinnou výuku a jak tato skutečnost ovlivní osvojování plaveckých dovedností během výcviku. Myslím si, že by bylo dobré, abychom si všichni uvědomili, že znalost plavání je stejně důležitá jako umět číst, psát a počítat.

Teoretická část

1 Syntéza poznatků

1.1 Význam plavání v životě člověka

Mnoho dětských a dorostových lékařů i zkušených pedagogů doporučuje plavání jako sportovní odvětví, které příznivě ovlivňuje tělesný vývoj a zdravotní stav. Zdraví je nejvýznamnějším faktorem existence a činnosti člověka. Mimořádný význam plavání v této oblasti vyplývá především z charakteru vlastní činnosti a z prostředí, ve kterém se realizuje. Plavání všestranně a rovnoměrně zatěžuje svalstvo, a to především velké svalové skupiny, čímž zlepšuje prokrvení tkání. Způsob svalové práce při plavání podporuje růst svalů do délky, jejich správné napětí a uvolňování. Vodorovná poloha má příznivý vliv na srdeční činnost a celý oběhový systém. Ve vodě působí zcela odlišné síly než na suchu. Systolický tlak v klidu klesá, kdežto diastolický tlak mírně stoupá. Tlak krve je příznivě ovlivněn, pružnost cév je zvýšena. Antigravitační účinky hydrostatického vztlaku odlehčují přetěžované páteři a celému podpůrnému aparátu, zejména dolním končetinám. Vztlak umožňuje provádět tuto činnost i lidem s omezenou hybností. Nižší teplota působí na zdokonalování termoregulační funkce centrální nervové soustavy. (Lewin, 1982)

Plavání patří k pohybovým činnostem s nejnižším úrazovým rizikem. Aby nepřibývalo utonulých, je důležitá dobrá znalost plavání, dostatečné zvládání plaveckých pohybů, ale i důkladná znalost vodního prostředí. Je takovou činností, kterou lze provozovat od raného mládí až po úplné stáří.

V raném věku se děti učí plavat především proto, že vodní prostředí umožňuje provádět nejrůznější pohybové aktivity z hlediska zdraví jedince velmi šetrně a bezpečně. Plavat se tedy dá již v kojeneckém věku, kde jde o příjemné prožitky dětí a rodičů ve vodě. Pohybová aktivita ve vodě může dobře podporovat celkovou aktivitu malého dítěte ve vodě a vhodným způsobem tak napomáhat, ale nikoli urychlovat individuální rozvoj.

Plavání a cvičení ve vodě jsou při dodržení určitých zásad bezrizikovou pohybovou aktivitou i u osob starších 60 let. Plavecké aktivity mohou být účinným prostředkem dlouhodobé podpory zdraví, mohou sloužit k udržení kondice, tělesné hmotnosti, duševní svěžesti, zprostředkovávat sociální kontakt a být zajímavou prožitkovou sférou.

Velmi vhodnou aktivitou může být i v průběhu normálního těhotenství. U žen, které byly zvyklé na pravidelný pohyb, může pomoci udržovat tělesnou kondici a navozovat psychickou pohodu. Plavání a cvičení ve vodě může pomáhat i při některých problémech spojených s těhotenstvím. Například odlehčení zatěžované páteře, kompenzační cvičení, snížení otoku nohou, korekce přiměřených přírůstků hmotnosti, přiměřený rozvoj dýchání, udržení si pohyblivosti atd.

Je také součástí řady léčebných procedur a významným prostředkem pro oslabenou populaci. V řadě případů poskytuje vodní prostředí zdravotně postiženým samostatnou lokomoci, která v běžných podmínkách již není možná. Jedná se zejména o handicapované lidi na vozíčku a osoby se zbytky zraku, nevidomí, pro které je pohyb ve vodě snazší. Ve společných činnostech jsou posilovány i sociální kontakty zdravotně postižených, je zprostředkována možnost sdělování si zkušeností z praktického života, je podněcována vzájemná komunikace a spolupráce mezi postiženými navzájem i mezi tzv. zdravou populací a postiženými.

(Čechovská, Miler, 2001)

1.2 Výuka plavání

1.2.1 Historický přehled vývoje plavecké výuky

Z výtvarných památek lze dokázat, že plavání znali již ve starověku. O výcviku se nezachovaly žádné písemné zprávy, ale je zřejmé, že existovaly určité „metody nácviku“. Dochované kresby a písemnosti dokazují, že nešlo o primitivní plavání. Některé plavecké způsoby se podobaly těm dnešním.

První latinsky psanou učebnicí „Colymbetes sive de arte natandi“ (Kolymbetes nebo o umění plavat) napsal r. 1538 švýcarský humanista Mikuláš Wynemann z Ingolstadtu. Jednalo se o individuální nácvik za použití nadlehčení (měchýře, korky). Pohyb nohou srovnává s pohybem žáby, zdůrazňuje ukázkou. Plavání na prsou pokládá za součást výchovy, znak, popřípadě šlapání vody za zábavu a vodní hru.

Němečtí filantropisté pokládali plavání za součást pohybových znalostí člověka. V r. 1790 zavedli plavání do filantropina ve Schneefenthalu a v r. 1798 tam napsal Guts – Muts „Kleines Lehrbuch der Schwimmkunst“. Přeložil knihu italského mnicha de Bernardiho „O plavání“, ale jeho názory byly jiné. De Bernardi učil plavat bez nadlehčení ve svislé poloze a Guts – Muts uvádí tři složky nácviku. Seznamování s vodou, nácvik na suchu, nácvik ve vodě. Nejvíce se věnoval nácviku na suchu, kdy se pohyb cvičil ve stoji na zemi a na různém nářadí („plavecká koza“). Pro nácvik ve vodě zavedl Guts – Muts bidlo. Tato metoda se rozšířila pod různými názvy jako „metoda bidla“, „povrchová metoda“, „eins, zwei, drei – systém“. Neplavec byl upevněn na speciálním popruhu a mechanicky opakoval pohyby. Nácviku se věnovali cvičitelé většinou v jedné osobě – plavčíka plovárny. Nevyžadovalo se potopení hlavy, proto plavci plavali se zdvižnou hlavou.

Metodu bidla rozpracoval pruský důstojník Ernest Von Pfuel. Vyloučil seznámení s vodou a zdůrazňoval cvičení na suchu. Cvičení se provádělo v rozloženém pohybu na počítání. V r. 1810 postavil na Vltavě vorovou plovárnu a na ní založil první vojenskou plaveckou školu. Začaly se stavět vorové plovárny a rozšířil se výcvik na bidle. Plavecké školy byly zřízeny v r. 1817 v Berlíně na Sprévě, v r. 1834 v Petrohradě na Něvě.

Metoda bidla se dostala i do krytých plováren, kde byly na příčné traverzy instalovány posuvné kladky spojené s popruhy, do kterých se upevňovali neplavci. Učilo se i na „učících stojích“. Neplavce přivazovali na konstrukce, které vedly končetiny tak, že napodobily pohyby plavání na prsou. Pohyby se neustále opakovaly.

První česká plavecká příručka byla pod vlivem německých autorů vydána r. 1874 Z. J. Veselým s názvem „Nauka o plování“. Nácvik vycházel z metody bidla a byl rozdělen na nácvik na suchu a ve vodě. Plavání na prsou se nacvičovalo v šikmé poloze těla s hlavou nad hladinou. Znak se učil teprve po zvládnutí plavání na prsou.

Kolektivní výcvik vznikl z hromadné rekreace americké mládeže v táborech „Červeného kříže“ a z potřeby znalosti plavání amerických vojáků v době první světové války. Důraz se kladl na poznání a využití vlastností vody, tedy byl protikladem metody bidla. Dostal název „kolektivní metoda důvěry a sebedůvěry“. Vyzdvihuje se přirozený pohyb, za který je považován střídavý pohyb (kraul). Z výuky byly vyřazeny všechny nadlehčovací pomůcky s výjimkou plavecké desky. Důraz se klade na dokonalé poznání vodního prostředí, především vztaku vody. Výcvik spočíval ve hrách a v napodobování obrazové představy.

U jedné části autorů se spojuje metoda bidla s přípravou ve vodě, u jiných autorů se klade důraz na rozvoj přirozených pohybů. K. Wiesner (1925) se svým „přirozeným výcvikem“ zdůrazňoval, že je třeba ještě před nácvikem pohybu získat dokonalý cit pro pohyb ve vodě. Úplně vyloučil nácvik na suchu a pomocí jednoduchých cviků v mělké vodě nechal získávat pohybové zkušenosti přímo ve vodě. (Hoch, 1983)

1.2.2 Vývoj plavecké výuky v českých zemích

Naše země prošly poněkud odlišným historickým vývojem než jaký známe u Řeků a Římanů. O plavání, zvláště o jeho organizovaném výcviku, můžeme hovořit až v první polovině 19. století. Začíná se klást důraz na obohacení a zpestření tehdy málo praktického obsahu vyučování a na tělesný vývoj mládeže. Součástí výuky na základní škole měl být proto i tělocvik a plavání. Koncem 19. století byl tělocvik povinně zaveden nejdříve na školy nižšího stupně a později i na gymnázia. Ve srovnání s ostatními evropskými státy je systém provádění plavecké výuky v rámci České republiky ojedinělý, má dlouholetou tradici.

Z pedagogů, kteří se významně podíleli na teoretické realizaci základní plavecké výuky, je třeba uvést alespoň tato jména: Otakar Záboj z Brna a především Miloslav Hoch, který se věnoval problematice základní plavecké výuky. Z prvních pedagogů, kteří se zasloužili o rozvoj metodiky je František Grafnetter, pražský učitel a propagátor plavání, jeden z nejlepších plaveckých instruktorů. Napsal příručku „Plavání a zábavy dětí ve vodě“. Organizoval kurzy plavání pro děti pražských škol, používal metody kolektivního výcviku. Jeho ideálem bylo naučit všechny děti plavat. Zavedl též kurzy pro pražské učitele a vyškolil z nich plavecké instruktory. (Preislerová, 1983)

Plavání bylo podporováno i ministerstvem školství jako vhodný způsob rozvoje tělesné výchovy. Počátkem 20. století se na školách začalo plavání vyučovat v širším měřítku. Avšak díky novým osnovám, které vešly v platnost roku 1922, bylo plavání opět zatlačeno do pozadí. K dalšímu rozvoji došlo až před druhou světovou válkou.

Po roce 1960 začala vznikat Střediska základního zdokonalovacího a braného plavání (SZZBP). O rozšíření plavecké výuky do celé České republiky se postaral tehdejší Český plavecký svaz, který pod vedením Zdeňka Jelínka, prosadil výuku základního plavání jako jeden z hlavních programů celé tělovýchovy. Cílem bylo zajistit, aby se všechny děti na území ČR naučily plavat.

V roce 1980 byla uzákoněna povinná plavecká výuka do školních osnov. Plavecký výcvik na základních školách se prováděl ve střediscích plavecké výuky. Náklady na výuku byly částečně dotovány Česko státní pojišťovnou. Po r. 1990 nastal zlom a náklady na kurzy plavání se přesunuly na rodinu. Některá střediska plavecké výuky zanikla a začíná se tvořit nový systém organizace plavecké výuky.

K realizaci výuky jsou zřízena specializovaná pracoviště plaveckých škol nebo škola, která vlastní bazén, poskytuje tuto službu ostatním školám.

Byla založena Asociace plaveckých škol. Plavecké školy se nezaměřují jen na povinnou plaveckou výuku. Nabízejí dle finančních možností rodičů a kapacity bazénu nadstandardní výuku žáků základních škol, dále zajišťují výuku mateřských škol, družin, žáků středních, popřípadě i vysokých škol. Některé plavecké školy uskutečňují plavecké kurzy i v odpoledních hodinách, kde se také setkáváme s kurzy pro rodiče a děti, batolata, dospělé neplavce, pro mládež jako zdokonalovací plavání.

Plavecké školy se podílejí i na přípravě některých sportovních akcí, jež přibližují plavecký sport široké veřejnosti. Provádějí výběry do plaveckých oddílů. Celá řada ředitelů plaveckých škol i jejich zaměstnanci jsou zároveň aktivními činovníky plaveckých klubů.

(Čechovská, 1998)

1.3 Struktura plavecké výuky

Současná představa o tom, jak naučit bezpečně zvládnout a mnohostranně využívat vodní prostředí, vychází z představy plavecké výuky jako procesu, ve kterém si jedinec osvojuje a rozvíjí dílčí a posléze komplexní plavecké dovednosti. Předpoklady pro rozvoj plaveckých dovedností má většina dětí. Pouze školy, které mají dobré podmínky a schopné učitele, mohou plavecké dovednosti správně rozvíjet. Lewin (1975) uvádí, že nejlepších výsledků lze dosáhnout při výcviku dětí mladšího školního věku. Potvrzuje to i časové období potřebné v tomto věku k základnímu výcviku. Cíle první etapy základního plaveckého výcviku dosáhnou při stejných podmínkách šestileté děti v průměru o 10 hodin dříve než děti pětileté.

Plavecká výuka jako proces osvojování elementární plavecké dovednosti, která je předpokladem různorodého využití plavání, má tři etapy: *přípravnou, základní a zdokonalovací*.

Předplavecký výcvik je určen pro děti do 6 let. V závislosti na věku a připravenosti jedince je cílem této etapy seznámit ho a adaptovat na podmínky vodního prostředí. Dále zvládnout základní plavecké dovednosti, které jsou předpokladem pro nácvik techniky některého z plaveckých způsobů. Výuka se zařazuje 1x týdně, ideálně 2 - 3 x týdně 30 – 45 min. Počet dětí by se měl pohybovat okolo 10 – 15 žáků na jednoho vyučujícího. Doporučuje se 20 lekcí a více s obsahem: potápění a orientace ve vodě, skoky do vody po nohách i po hlavě, splývání na místě i z pohybu v obou polohách, dýchání do vody v klidu i za pohybu, nácvik plaveckého pohybu na úrovni 1. a 2. fáze motorického učení. (Hoch, 1987)

V přípravné etapě jde o dokonalé zvládnutí prvků seznámení s vodou a dýchání do vody, splývání v obou polohách za pohybu a zvládnutí kraulového pohybu nohou v obou polohách. Hlavním prostředkem učení je hra, která se zaměřuje na seznámení s vodou a osvojení základních plaveckých dovedností. (splývání, orientaci ve vodě, dýchání, ...)

Výcvikem procházejí nejčastěji žáci 1. stupně ZŠ. Výuka se zařazuje 1x, ideálně 2x týdně 45 min. Počet žáků je stejný jako v předcházející etapě. U základního plaveckého výcviku jde o zvládnutí jednoho až dvou plaveckých způsobů v hrubé formě. Jestliže cvičenec přípravný výcvik v předškolním věku neabsolvoval, musí ho absolvovat na začátku základního plaveckého výcviku. Základní plavecké dovednosti, které se dítě naučí v předplaveckém výcviku, se v základním rozvíjejí a jsou důležité pro nácvik plaveckých způsobů. Cvičitelé se snaží o plynulé metodické navázání obou etap. Využívají se imitační a nesoutěživé hry.

Zdokonalovací výcvik je určen pro žáky, kteří absolvovali základní výcvik. Jeho smyslem je zdokonalit techniku plavání, upevnit a rozvinout vědomosti, pohybové dovednosti a návyky získané na ZŠ. Dále rozvíjet pohybové schopnosti a uplatňovat základní tréninkové metody. Rozšířit učivo o prvky synchronizovaného plavání a vodního póla. Cílem výcviku je posílit vytrvalost plavce, naučit je plavat pod vodou a zachránit tonoucího.

Výuku zařazujeme 1x týdně, ideálně 2 – 3x týdně 45 – 60 minut. Počet žáků by se měl pohybovat kolem 16 cvičících na jednoho vyučujícího, a měl by odpovídat celkovému počtu lekcí. (Hoch, 1987, Bělková 1995)

Základní plavecký výcvik se většinou zařazuje ve dvou po sobě následujících ročnících na 1. stupni ZŠ. Navazuje na předcházející plavecký výcvik s cílem zdokonalit základní plavecké dovednosti a přejít ke komplexní plavecké dovednosti. Naučit se jeden plavecký způsob z výběru (prsa, kraul, znak).

Obsah i rozsah základního plaveckého výcviku je stanoven v Rámcovém vzdělávacím programu. K dosažení určitého výkonu v plavání je zapotřebí komplexní souhry pohybových dovedností, práce schopnosti organismu a řady morálních vlastností. Vysoké úrovně lze dosáhnout zvýšeným úsilím plavce na podkladně správné struktury plaveckého pohybu. Proto je nutné od samého počátku si osvojovat takový pohyb, který tvoří základ pozdější dokonalé techniky.

Volba prvního plaveckého způsobu se váže na didaktický princip postupovat od lehčího k těžšímu. Mělo by se začínat se způsobem, ke kterému má neplavec lepší předpoklady. Některé plavecké školy začínají s nácvikem plaveckého způsobu „prsa“, kdy začátečník nemusí zpočátku potápět obličej a může vydechovat nad hladinou.

Pohyby paží „lupínek“, „srdíčko“, zvládnou děti dobře. Potíže dělá nácvik pohybu dolních končetin „fajfka“ a zvláště souhra. Děti nemají vzhledem k poloze na břiše dostatek informací, jak skutečně pohyby provádí. Méně šikovným dětem dělá mnohdy problém pohyb pochopit. Velkou výhodou tohoto způsobu je menší výdej energie a tím možnost uplavání větší vzdálenosti.

Při výběru plaveckého způsobu „kraul“ vychází plavec ze střídavých pohybů, které jsou přirozenější. Další výhodou je, že se od jednoduchých počátečních pohybů dá přejít poměrně rychle ke složitějším a k souhře. Nevýhodou kraulu je, že od začátku vyžaduje ponoření obličeje do vody a sladění výdechu a nádechu s pohybem paží. To u nesprávně provedeného pohybu vede k plavání se zatajeným dechem nebo k plavání s hlavou nad vodou a u nesprávně

provedené souhry velký výdej energie.

Další možnou volbou je plavecký způsob „znak“. Je méně náročný na seznámení s vodou, protože dítě nepotápí obličej a dýchá nad hladinou. S dětmi je možno při plavání komunikovat, což vede ke zvyšování jistoty. Nácvik základní splývavé polohy nedělá většinou problémy. Poměrně jednoduchý je i pohyb nohou a paží, i když při souhře se mohou u pohybu paží objevit u některých dětí obtíže (špatná koordinace pohybu). Nevýhodou plaveckého způsobu znak je špatná orientace a skutečnost, že obličej nemusí přijít do styku s vodou, je negativním jevem v dalším plaveckém vývoji. Že však děti plavou, má velký význam pro posílení jejich důvěry.

Znak se učí v kombinaci s výukou prsou nebo kraulu. Nácvik těchto plaveckých způsobů je však cílem následného zdokonalovacího výcviku. (Puš, 1996)

2 Mladší školní věk a motorické učení

2.1 *Motorický a psychický vývoj*

Vývoj motoriky v mladším školním věku (6 – 11 let) lze celkově charakterizovat biologickou a psychickou vyrovnaností, což kladně napomáhá motorickému rozvoji. Radost z pohybu, spontánnost, soutěživost až dravost, emoční prožívání, vysoká a logická úroveň myšlení, soustředěnost, pozornost, ale i přirozený rozvoj kondičních schopností, senzitivní rozvoj koordinačních schopností, proporciálnost somatického vývoje, sociální faktory a řada dalších jsou příčinou nejvhodnějších podmínek pro intenzivní motorický růst.

Až do 10. roku roste mozek a opouzdřují se nervová vlákna, pak se růst CNS zpomaluje. V tomto období se zdokonaluje senzomotorická koordinace a motorická výkonnost, (vytrvalost, pohyblivost i obratnost). Dítě v tomto věku má silnou potřebu pohybové aktivity, která by neměla být omezována. Při výkladu je vhodné využívat ukázky cvičení a napodobení. Postupně vzrůstá schopnost chápat odborné názvy a podle nich jsou děti schopné pohybové představy.

Druhá polovina tohoto období (u chlapců 9 – 11 a u děvčat 8 – 10 let) pro svoji schopnost neoptimálnějšího motorického vývoje z pohledu celoživotního je označována „zlatým věkem motorického učení“, a proto z hlediska budoucího vývoje motoriky si vyžaduje výrazně zvýšenou pozornost. (Bursová, 2001). Po stránce somatické charakterizujeme tento věk jako období 2. plnosti (7 – 11 let u dívek a do 12 let u chlapců), což představuje klidné růstové tempo s proporciálním přibýváním podkožního tuku.

Vytvářejí se vhodné podmínky pro nacvičování, zdokonalování a upevňování pohybových dovedností a návyků. Pohyby se stávají rozmanitější, plynulejší a harmoničtější. Dítě se v tomto věku učí rozdělovat své síly, podřizovat pohyby určitému rytmu a vykonávat pohyby s menší ztrátou energie, rychleji a přesněji. Je zde rovněž dobře vyvinutá paměť a představy, které vznikají v průběhu silně emoční činnosti.

Další zvláštností ve vývoji dětí mladšího školního věku je poměrně nestálá pozornost. Schopnost záměrné pozornosti je krátká (asi 15 minut), proto považujeme na 1. stupni ZŠ za nejvýhodnější typ vyučovací hodiny tělesné výchovy hodinu smíšenou, obsahující nácvik i výcvik se střídáním činností. Dítě se dostává opakovaně do situací, kdy je jeho školní výkon srovnáván a hodnocen podle určitých kritérií. Tyto momenty působí na sebehodnocení i

sebedůvěru dítěte. Významná je v tomto období potřeba kladného hodnocení a úspěšnosti, která pokud není uspokojována, způsobuje vznik frustrace a stresu. (Hříchová, 2000) Je to důležité zejména v bazénu (viz bázlivé děti), kdy úspěšnost – pochvala pomáhá odstraňovat strachové zábrany.

Hodnocení žáků je součástí klasifikace vyučovacího předmětu „Tělesná výchova“ za příslušném období. Provádí ho vyučující ve spolupráci se specializovaným pracovištěm v rámci klasifikace předmětu tělesná výchova podle vyhlášky MŠMT ČR o základní škole. (Talián, 1996)

Forma závěrečného hodnocení je různá. Děti dostávají různá „mokrá vysvědčení“, která si většina plaveckých škol tisknou sami. Proto i kritéria hodnocení jsou různá (původně zavedený způsob: uplavaných 10m = želva, 25m = kapr, 200m = delfín není podmínkou). Někde je nahrazeno jiným způsobem hodnocení. Některé plavecké školy zvolily například samolepky, odznaky apod. Tato „odměna“ je důležitým motivačním prvkem při výuce.

Příloha č. 5

2.2 Motorické učení

Motorické učení je dynamický proces, při kterém dochází k upevňování motorických schopností v CNS prostřednictvím synapsí – spojů v šedé kůře mozkové. Podle RYCHTECKÉHO (1985) jsou základním pojmem a zároveň výsledkem pohybového učení pohybové dovednosti, případně pohybové návyky. Za dovednost lze považovat jednak stupeň zvládnutí určitého pohybového celku, ale i souhrn dynamických stereotypů, jež se v dané pohybové činnosti uplatňují. Pojem pohybová činnost je nadřazen pojmu pohybová dovednost.

Opakování určité pohybové dovednosti však ještě neznamená, že se jedná o učení. V důsledku opakování pohybu může dojít z různých důvodů i ke zhoršení výkonu. Výsledkem pohybového učení je pozitivní změna způsobilosti jedince vykonávat dovednost.

K vytvoření pohybové představy je nutné uplatnit vedle stručné slovní instrukce instrukci názornou – ukázkou. Pro děti mladšího školního věku to platí dvojnásobně. Lidskou řečí dokážeme dosti přesně vyjádřit i pohybové úkoly a podněty, ale pro děti v tak útlém věku je toto vysvětlení příliš abstraktní. (Krejčí, Mužík, 1997) Žák je zde odkázán na názorný příklad a následně vlastní provádění napodobováním.

Při plavecké výuce cvičitel tedy daný prvek nejprve popíše, vysvětlí princip jeho provedení, poté ho dětem ukáže a ty na základě napodobování provádějí cvik nejprve v malé hloubce při okraji bazénu. Kvalita výkonu závisí na stupni osvojení a na řadě dalších proměnných, které různě ovlivňují reálný výkon, např. strach z vody, strach z potopení hlavy, atd. Přitom je důležité si uvědomit, že každý proces učení má své individuální odchylky a je procesem specifickým.

Mezi činitele motorického učení lze zahrnout prožitky, představy, různé jevy, fantazii a snění dítěte, které působí krátkodobě. Nazýváme je kognitivní. Znamená to, že nepříjemné představy spojené s vodou mohou být po krátkém působení odstraněny. Další jsou činitele konativní, které působí dlouhodobě. Dítě musí například překonávat nejrůznější psychické překážky, zábrany. (Krejčí, Mužík, 1997)

V neposlední řadě je důležité se zmínit o činitelích, které je třeba neustále rozvíjet. Čímž jsou například motivace, vůle dítěte nebo jeho potřeby poznávat nepoznané, dosahovat stále lepších výkonů. Nazýváme je činiteli dynamickými.

Motorické učení také prochází nejrůznějšími fázemi, která plynule přecházejí jedna

v druhou. Doba trvání jednotlivých fází není obecně stejná, podílí se na ní řada faktorů. První fází je *generalizace*, kdy dochází seznámení dítěte s pohybem (verbální, vizuální nebo tzv. pronesení prvkem). V druhé fázi, *diferenciaci*, se pohyby stávají přesnějšími, diferencují se. *Automatizace* je považována za fázi číslo tři, kdy se pohyby automatizují, jejich provedení je možné i bez soustředění se na pohyb – dítě je schopné prvek vykonávat bez předchozí přípravy. Pohyby se také upevňují, takže po dosažení této fáze již dítě pohyb nezapomene. Pokud se jednou naučí splývání na zádech, tuto polohu bude už provádět automaticky. Poslední, čtvrtá fáze souvisí s *kreativitou*. Ta se však dětí prvního stupně netýká.

2.3 Faktory ovlivňující průběh motorického učení

Strach je neoddělitelnou součástí dětského vývoje. Strach prožívá už docela malé dítě. V předškolním věku dítě prochází obdobím „magického myšlení“, kdy si představuje nejrůznější příšery. U školních dětí se již jedná o existenční strach, způsobený stresujícími požadavky, které jsou na ně každý den kladeny. Vývoj dítěte je tedy spojen s množstvím zážitků a situací vyvolávajících nejistotu, pochybnosti a nejrůznější úzkostné stavy. Největší oporou v této situaci jsou pro děti jejich rodiče, kteří ji mohou pomoci. (Stiefenhofer, 2002) Je důležité, aby se děti tyto stavy naučily překonávat a zvládat.

Strach vyvolává tělesné reakce, kterými jsme od přírody vybaveni jako obranným mechanismem. Před nebezpečnými situacemi nás chrání například instinkt. Jak je všeobecně známo, někdy je strach opodstatněný. V současné době pozbyly vrozené formy chování většinou smysl, často jsou i na obtíž. Protože však pocit strachu nemůžeme jen ta eliminovat nebo mu odvyknout, nemělo by být naším cílem obavy potlačovat nebo se jim vyhýbat. Nýbrž naučit se s ním správně zacházet – k našemu životu totiž neodmyslitelně patří. Na určitých stupních vývoje jsou pocity strachu důležité, ba dokonce nezbytné a neměli bychom je ignorovat.

Během vývoje dítěte se mohou vyskytnout nejrůznější příznaky strachu, například nesmělé chování, špatné usínání či neklidný spánek a ve zvýšené míře úhybné manévry. Mnoho z těchto příznaků se projevuje u dětí, které mají strach z plavání, resp. z vody jako takové. Největším a naprosto přirozeným strachem je strach z utopení se, strach z potopení hlavy, nedůvěra v sebe sama, že se na vodě neudrží, odpoutání se od břehu bazénu.

K postupnému odbourávání strachu v hodinách plavání je nezbytná nejen podpora rodičů, ale i důvěra ve cvičitele během plaveckého výcviku. Pokud dítě cvičiteli věří, postupně se lze strachu zbavovat. Je také důležité nevyhýbat se povinnému školnímu výcviku, protože pokud dítě nenavštěvuje s rodiči ve volném čase bazén nebo jiné vodní plochy, je to jediná možnost strachu se zbavit a naučit se plavat, což považujeme za důležité. Tím přispějeme ke snížení procent neplavců. Tím, že se dítě začne vyhýbat určitým situacím nebo činnostem, které v něm vyvolávají strach nebo úzkost, katastrofické myšlenky a pocity, nemůže si vyzkoušet, že jeho obavy jsou přehnané.

Úzkost je běžný stav organismu, tak jako strach. Je to normální reakce na nebezpečí nebo stres a působí člověku problémy jen tehdy, když je nepřiměřeně silná vzhledem k vyvolávající

situaci nebo trvá příliš dlouho. Úzkost a strach jsou adaptivní emoce. Úzkost slouží k přípravě na možnou nebezpečnou situaci, strach pak k okamžité reakci organismu ve chvíli, kdy se nebezpečí objeví. Slouží k zachování života v nebezpečných situacích. Psychologické pokusy prokázaly, že člověk je nejvýkonnější v době, kdy cítí mírnou úzkost. (Praško, 2006)

Řada dětí se sklonem k úzkostným reakcím se často navíc obává, že se zcela přestanou ovládat, že je jejich strach zcela přemůže a že začnou panikařit. Mluvíme o přecitlivělosti ke strachu a úzkosti. Kvůli tomuto strachu se pak vyhýbají činnostem nebo situacím, které v nich vyvolávají pocity strachu. Velmi rychle si děti zvyknou na pravidelné vyhýbání se těmto strachům. (Prašková, 2006)

Tím vznikne začarovaný kruh, kdy dítě i dospělý člověk přestane dělat činnosti, ze kterých mají strach či úzkost. Stále méně si věří a tím se stále častěji aktivitám vyhýbá.

3 Cíle a hypotézy práce

Hlavní cíle

1. Na základě pozorování posoudit úroveň plaveckých dovedností žáků 1. stupně ZŠ
2. Zjištěné údaje porovnat

Dílčí cíle a úkoly

1. Vypracovat záznamový arch pro posouzení plaveckých dovedností jednotlivých žáků na začátku a na konci kurzu plavání
2. Vytvořit anketu pro žáky
3. Zaznamenat a vyhodnotit míru osvojení plaveckých dovedností na začátku kurzu
4. Zaznamenat a vyhodnotit míru osvojení plaveckých dovedností na konci kurzu
5. Posoudit úspěšnost žáků jednotlivých škol
6. Porovnat míru osvojení plaveckých dovedností dívek a chlapců z městských a venkovských škol na konci kurzu

Hypotézy

Hypotéza č. 1 – očekáváme, že mezi chlapci a děvčaty nebude rozdíl v míře úspěšnosti osvojení plaveckých dovedností

Hypotéza č. 2 – předpokládáme, že žáci městských škol budou úspěšnější, protože mají více možností navštěvovat bazén mimo povinnou plaveckou výuku

4 Metodika práce

4.1 Zvolené metody

K vypracování této diplomové práce jsme zvolili dvě základní metody. První a základní je metoda pozorování, druhá doplňková je pak formou ankety.

Metoda pozorování patří mezi přímé, frekventované metody a používá se zejména tehdy, když respondenti z různých důvodů nechtějí nebo nemohou popsat či vysvětlit své názory, postoje nebo činnosti. Při pozorování se zachycují údaje o člověku, o jeho činnostech a projevech psychiky ve vztahu k prostředí.

Vědec pozoruje to, co si předem pečlivě naplánoval. Pro tyto specifické situace a účely jsou vypracovány záznamové archy pro pozorování. Přesně je určen způsob zpracování a hodnocení výsledků. (Čáp, 1987)

Dotazníková metoda patří mezi hromadná dotazovací šetření, která slouží k shromažďování informací pro určité šetření či průzkum. Důležitý je výběr a formulace otázek. Otázky by měly být přiměřené věku, jednoznačné, na začátku jednodušší pro pocit důvěry. Zabezpečené anonymitou s možností zpracování odpovědí. Rozlišují se dva typy otázek. Otevřené, kdy respondent odpoví výčtem a otázky uzavřené, kdy respondent odpovídá vyznačením ano, ne, popřípadě nevím.

Důležitou součástí dotazníku je předvýzkum, kde se vyvěří obsah, jasnost a jednoznačnost formulovaných otázek.

Při zpracovávání údajů získaných uvedenými metodami se často užívá metodického postupu zvaného posuzování. Vychází se z údajů pozorování a rozboru výsledku činností nebo i dalších metod. (Čáp, 1993)

4.2 Průběh sledování

Při hodnocení plaveckých dovedností jsme vycházeli ze studia odborné literatury, z osnov Tv, z Rámcového vzdělávacího programu, ve kterém jsou stanoveny očekávané výstupy. Mezi ně patří hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucího. Cílem výcviku bylo zvládnout základní plavecké dovednosti a alespoň v základní podobě komplexní plaveckou dovednost, tj. uplavat jedním plaveckým způsobem maximální vzdálenost.

Sledování proběhlo v období od září 2006 do února 2007. Na všech třech městských školách výuka probíhala 20 týdnů. Děti ze ZŠ Holany a ZŠ Zahrádky dojížděly po dobu 20 týdnů a ZŠ Kamenický Šenov dojížděla z finančních a časových důvodů po dobu 10 týdnů do městského bazénu. Jedna lekce v ZŠ Kamenický Šenov trvala 90 minut, kdežto v ostatních pozorovaných školách 45 minut. Rozsah výuky tedy vyšel nastejno.

Abychom mohli posoudit a porovnat úroveň plaveckých dovedností žáků na vybraných základních školách. Použili jsme „baterii testů“ a záznamy plavecké školy. Do záznamových archů jsme jmenovitě zaznamenávali, zda a do jaké míry si dítě danou dovednost osvojilo. Dále jsme se zaměřili na plavecké možnosti dětí mimo povinnou plaveckou výuku, na frekvenci návštěvnosti. Má – li to nějaký vliv na osvojení plaveckých dovedností dítěte při základním plaveckém výcviku. Tyto údaje jsme zjišťovali pomocí ankety.

Zaměřili jsme se na dovednosti zjištěné v první a poslední hodině. Pozorovali jsme, jak žáci zvládli dané dovednosti, do jaké míry si je osvojili.

Uskutečnili jsme pozorování na začátku a na konci kurzu. Do záznamových archů jsme pomocí čárek jmenovitě zaznamenávali, kolik žáků zvládlo jednotlivé plavecké dovednosti. Viz příloha č. 1. Zjistili jsme tak, kolik chlapců a dívek ovládá určitou plaveckou dovednost. Celkový počet (zvlášť chlapců a zvlášť dívek) jsme zapsali do tabulek pro každou základní školu.

U ZŠ Slovanka bylo druhé a třetí družstvo stejně početné. Na ZŠ Kamenický Šenov byl v každém družstvu počet dětí stejný. Plavecká škola si určovala, jaký plavecký způsob zvolí jako první. Snažili se výběr měnit co nejvíce, aby u dětí i samotných cvičitelů nedocházelo ke stereotypu výuky, jak mi sami cvičitelé odpověděli na otázku, proč není první plavecký způsob u všech škol stejný.

Například u ZŠ Slovanka a ZŠ Špičák vybrali kraul, u ZŠ Tyršova, ZŠ Holany a ZŠ Zahradky znak. Po částečném osvojení prvního vybraného plaveckého způsobu se učí další. Výběr není jednotný. U ZŠ Kamenický Šenov probíhala výuka při nácviku prvního plaveckého způsobu prsa na šířku bazénu, kdežto v základních školách, kde byl nacvičován znak, se plavalo na délku bazénu.

Další údaje jsme zjistili pomocí ankety pro žáky, které byly anonymní. Vyplňovali je po skončení kurzu. Dříve než jsme jim dali samotnou anketu, oslovili jsme třídní učitelky. Seznámili jsme je s cílem a využitím. Po sestavení dotazníku jsme vybrali tři žáky třetích tříd, kteří nám ověřili srozumitelnost otázek. Každý žák vyplnil jednu anketu (celkem 5 otázek). Dětem jsme podali přesné instrukce a dotazník jsme si vyzvedli až další týden.

To proto, aby se doma mohli poradit s rodiči. Návratnost anket od žáků byla 85%. Zjištěné údaje nám pomohly při zpracování výsledků. Výsledky z pozorování, které jsme zapisovali do záznamových archů a částečně pomocí ankety jsme zpracovali procentuálně do tabulek a grafů. Úplné znění otázek s možnostmi odpovědí je uvedeno v příloze č. 2.

Na základě záznamových archů, údajů zjištěných z pozorování a částečně dotazníků jsme mohli porovnat míru osvojení plaveckých dovedností mezi chlapci a děvčaty (viz hypotéza č. 1) a na bázi zjištěných údajů ověřit hypotézu č. 2, kde porovnáваме městské a venkovské školy. Předpokládáme větší úspěšnost v osvojování dovedností na straně škol městských.

4.3 Charakteristika souboru

Sledovaný soubor tvoří třídy, které měly ve školním roce 2006/2007 výuku plavání. Pozorování jsme zaměřili na vybrané 3. třídy šesti základních škol, a to třech městských základních škol přímo z České Lípy a třech venkovských základních škol z jejího blízkého okolí. V zastoupení městských škol se jednalo o ZŠ Tyršova, ZŠ Špičák a ZŠ Slovanka. O ZŠ Holany, ZŠ Zahradky a ZŠ Kamenický Šenov v zastoupení škol venkovských. Sledovaný soubor zahrnoval 132 žáků, z toho 65 chlapců a 67 dívek.

Veškerá výuka probíhala v bazénu „Sever“ v České Lípě, kam všechny jmenované školy buď docházely nebo dojížděly, jelikož žádná z nich vlastní bazén nemá. Bazén je na délku 25 m dlouhý a 12,5 m široký. Teplota vody se pohybovala okolo 26 °C. Klesající dno mělo tři úrovně hloubky. 1 m, 1,4 m kde děti stačily a u skokanských můstků 1,8m. Plaveckou výuku zajišťovala plavecká škola. Výuku provádějí 3 – 4 plně kvalifikovaní cvičitelé. Ti byli stejní při výuce na každé základní škole. Jen se měnil jejich počet podle utvořených družstev. Ve třídě, kde bylo více jak 25 dětí, byli cvičitelé čtyři, jak tomu bylo v případě ZŠ Tyršova a ZŠ Špičák. Když jich bylo méně, byli cvičitelé pouze tři jako při výcviku ostatních základních škol. Ze ZŠ Holany byli žáci rozděleni do družstev podle zvládaných dovedností, v posledním družstvu byl nejmenší počet dětí. Sem byly zařazeny děti, které mají nejméně osvojené plavecké dovednosti, je potřeba se jim více věnovat, a to jde lépe při menším počtu dětí.

Foto č. 1



Tab. 1
Sledovaný soubor

ZŠ	celkem žáků	chlapců	děvčat
Tyršova	28	15	13
Špičák	27	17	10
Slovanka	20	8	12
Holany	15	9	6
Zahrádky	22	7	15
Kamenický Šenov	20	9	11

4.4 Vybrané plavecké dovednosti a jejich hodnocení

Cílem plavecké výuky je osvojit si takovou kvalitu komplexní plavecké dovednosti, která zajistí bezpečné zvládnutí vodního prostředí i v nepříznivých podmínkách. Z těchto důvodů je důležité zaměřit se nejen na plaveckou lokomoci, ale i na další dovednosti související s bezpečností pobytu a pohybu ve vodě. V české didaktice plavání je osvojování komplexní plavecké dovednosti chápáno jako dlouhodobý proces. (Čechovská, 2003)

Vedle komplexní plavecké dovednosti lze tedy vyčlenit i elementární dovednosti, které je nutné zvládnout před nácvikem způsobu lokomoce a které prohlubují plaveckou kompetenci jedince.

Osvojování základních plaveckých dovedností je předpokladem pro následný nácvik plavecké lokomoce. Česká didaktika čerpá z německého pojetí základních plaveckých dovedností. Vyčlenění jednotlivých dovedností a vytvoření určité hierarchie vzájemných vztahů a postupnosti v řazení jednotlivých dovedností ve výuce je více méně umělé a nepodložené výzkumnými fakty. V praxi se jednotlivé dovednosti vzájemně prolínají, podmiňují, v pohybovém projevu se často spojují.

Pro naše potřeby hodnocení jsme vybrali následující dovednosti:

Základní plavecké dovednosti:

- potopení hlavy s výdechem
- opakované výdechy do vody
- splývání po odrazu na břiše
- splývání po odrazu na zádech
- lovení předmětů
- skoky do vody

Komplexní plavecká dovednost

- uplavat samostatně jedním plaveckým způsobem maximální vzdálenost

Na základě studia odborné literatury (Štochl, 2002) jsme si pro každou plaveckou dovednost vytvořili hodnotící škálu, podle které jsme určili, do jaké míry má dítě dovednost osvojenou. Pomocí čárek jsme zjištěné údaje zapisovali do záznamových archů .

Míru osvojení plaveckých dovedností jsme hodnotili podle následujících kritérií:

Základní plavecké dovednosti

Potopení hlavy s výdechem

- a) celá hlava byla pod vodou, prohloubený výdech, provedení zvolna
- b) neúplné potopení hlavy (oči nebo uši zůstávají nad vodou), výdech proveden rychle
- c) dovednost nebyla provedena

Opakované výdechy do vody (dítě se drží za okraj bazénu)

- a) 15 výdechů – provede rytmicky bez přerušení, v průběhu cvičení si neotírá obličej
- b) 15 výdechů s přerušením (2x) – cvičení bylo přerušeno maximálně 2krát
- c) dovednost nebyla provedena – nádech x výdech přerušovaný + otírá si obličej

Splývání po odrazu na bříše

- a) splývavá poloha zaujmuta uvolněně, samostatně bez dopomoci učitele s výdrží
- b) splývavá poloha zaujmuta s dopomocí učitele (ruka pod břichem)
- c) dovednost nebyla provedena

Splývavá poloha na zádech

- a) splývavá poloha zaujmuta uvolněně, samostatně bez dopomoci učitele, s výdrží
- b) splývavá poloha zaujmuta s dopomocí učitele (ruka pod hýžděmi)
- c) dovednost nebyla provedena

Lovení předmětů

- a) jistý výlov předmětu (jednoho) po zanoření
- b) ponoření, předmět nevyloven
- c) dovednost nebyla provedena

Skoky do vody

- a) samostatný skok po nohou
- b) samostatný skok, ale tělo nezpevněné
- c) dovednost nebyla provedena

Komplexní plavecká dovednost

a) uplave 100m a více

b) uplave 25m

c) uplave 12,5m

(nehodnotí se technika – kvalita provedení, nýbrž uplavané metry)

5 Vlastní práce

ZŠ Tyršova

Na základní škole Tyršova bylo 28 dětí rozděleno podle vstupních dovedností do čtyř skupin ke čtyřem cvičitelům. V první skupině bylo 9 dětí, ve druhé a třetí 7 a ve čtvrté skupině dětí 5. Obsahem výcviku byl nácvik základních plaveckých dovedností a plaveckého způsobu prsa.

Tab. 2

Zvládnutí plaveckých dovedností na začátku výcviku (n = 28)

Základní plavecké dovednosti	chlapci(n ₁ = 15)			dívky(n ₂ =13)			celkem		
	a	b	c	a	b	c	a	b	c
potopení hlavy s výdechem	9	3	3	7	3	3	16	6	6
opakované výdechy do vody	9	3	2	8	3	3	17	6	5
splývání po odrazu na břicho	10	5	0	7	6	0	17	11	0
splývavá poloha na zádech	9	4	2	7	5	1	16	9	3
lovení předmětů	8	3	4	6	4	3	14	7	7
skoky do vody	9	4	2	7	3	3	16	7	5

n = počet dětí ve třídě

a = žák zvládá dovednost

b = dovednost osvojená částečně

c = dovednost neprovedena

Tab. 3

Hodnocení komplexní plavecké dovednosti na začátku výcviku

Uplavaná vzdálenost	chlapci(n ₁ = 15)	dívky(n ₂ =13)	celkem
12,5 m	5	5	10
25 m	8	5	13
100 m a více	2	3	5

Tab. 4

**Zvládnutí plaveckých dovedností
na konci výcviku (n = 28)**

Základní plavecké dovednosti	chlapci(n ₁ = 15)			dívky(n ₂ =13)			celkem		
	a	b	c	a	b	c	a	b	c
potopení hlavy s výdechem	13	1	1	11	1	1	24	2	2
opakované výdechy do vody	14	1	0	12	1	0	26	2	0
splývání po odrazu na bříše	14	1	0	10	3	0	24	4	0
splývavá poloha na zádech	14	1	0	11	2	0	25	3	0
lovení předmětů	12	2	1	10	2	1	22	4	2
skoky do vody	14	1	0	12	1	0	26	2	0

n = počet dětí ve třídě

a = žák zvládá dovednost

b = dovednost osvojená částečně

c = dovednost neprovedena

Tab. 5

**Hodnocení komplexní plavecké dovednosti
na konci výcviku**

Uplavaná vzdálenost	chlapci(n ₁ = 15)	dívky(n ₂ =13)	celkem
12,5 m	3	4	7
25 m	4	3	7
100 m a více	8	6	14

ZŠ Špičák

27 dětí bylo rozděleno podle vstupních plaveckých dovedností do čtyř skupin. První dvě skupiny byly po 8 dětech, ve třetí jich bylo 6 a ve čtvrté skupině bylo 5 dětí. Tato škola začala s nácvikem plaveckého způsobu kraul.

Tab. 6

Zvládnutí plaveckých dovedností na začátku výcviku (n = 27)

Základní plavecké dovednosti	chlapci(n ₁ = 17)			dívky(n ₂ =10)			celkem		
	a	b	c	a	b	c	a	b	c
potopení hlavy s výdechem	5	10	2	4	4	2	9	14	4
opakované výdechy do vody	6	8	3	4	4	2	10	12	5
splývání po odrazu na bříše	5	12	0	3	7	0	8	19	0
splývavá poloha na zádech	5	10	2	4	4	2	9	14	4
lovení předmětů	3	7	7	3	4	3	6	11	10
skoky do vody	4	8	5	3	4	3	7	12	8

n = počet dětí ve třídě

a = žák zvládá dovednost

b = dovednost osvojená částečně

c = dovednost neprovedena

Tab. 7

Hodnocení komplexní plavecké dovednosti na začátku výcviku

Uplavaná vzdálenost	chlapci(n ₁ = 17)	dívky(n ₂ =10)	celkem
12,5 m	8	6	14
25 m	7	3	10
100 m a více	2	1	3

Tab. 8

Zvládnutí plaveckých dovedností
na konci výcviku (n = 27)

Základní plavecké dovednosti	chlapci($n_1 = 17$)			dívky($n_2=10$)			celkem		
	a	b	c	a	b	c	a	b	c
potopení hlavy s výdechem	10	5	2	6	3	1	16	8	3
opakované výdechy do vody	10	6	1	6	3	1	16	9	2
splývání po odrazu na bříše	10	7	0	6	4	0	16	11	0
splývavá poloha na zádech	12	4	1	8	1	1	20	5	2
lovení předmětů	10	4	3	6	2	2	16	6	5
skoky do vody	11	4	2	7	1	2	18	5	4

n = počet dětí ve třídě

a = žák zvládá dovednost

b = dovednost osvojená částečně

c = dovednost neprovedena

Tab. 9

Hodnocení komplexní plavecké dovednosti
na konci výcviku

Uplavaná vzdálenost	chlapci($n_1 = 17$)	dívky($n_2=10$)	celkem
12,5 m	5	4	9
25 m	7	2	9
100 m a více	5	4	9

ZŠ Slovanka

Výcviku se účastnilo celkem 20 dětí. Byly rozděleny do tří družstev opět podle dovedností. V prvním bylo 8 dětí, ve druhém a ve třetím bylo po 6 dětech. Obsahem výcviku byl nácvik a zdokonalení základních plaveckých dovedností a plaveckého způsobu kraul.

Tab. 10

Zvládnutí plaveckých dovedností na začátku výcviku (n = 20)

Základní plavecké dovednosti	chlapci(n ₁ = 8)			dívky(n ₂ =12)			celkem		
	a	b	c	a	b	c	a	b	c
potopení hlavy s výdechem	3	3	2	4	5	3	7	8	5
opakované výdechy do vody	4	2	2	5	5	2	9	7	4
splývání po odrazu na bříše	3	5	0	4	8	0	7	13	0
splývavá poloha na zádech	3	5	0	4	8	0	7	13	0
lovení předmětů	2	3	3	3	5	4	5	8	7
skoky do vody	3	2	3	4	4	4	7	6	7

n = počet dětí ve třídě

a = žák zvládá dovednost

b = dovednost osvojená částečně

c = dovednost neprovedena

Tab. 11

Hodnocení komplexní plavecké dovednosti na začátku výcviku

Uplavaná vzdálenost	chlapci(n ₁ = 8)	dívky(n ₂ =12)	celkem
12,5 m	3	5	8
25 m	4	5	9
100 m a více	1	2	3

Tab. 12

Zvládnutí plaveckých dovedností
na konci výcviku (n = 20)

Základní plavecké dovednosti	chlapci(n ₁ = 8)			dívky(n ₂ =12)			celkem		
	a	b	c	a	b	c	a	b	c
potopení hlavy s výdechem	5	2	1	9	1	2	14	3	3
opakované výdechy do vody	6	1	1	10	1	1	16	2	2
splývání po odrazu na bříše	6	2	0	8	4	0	14	6	0
splývavá poloha na zádech	6	2	0	9	3	0	15	5	0
lovení předmětů	4	2	2	8	2	2	12	4	4
skoky do vody	6	2	0	10	1	1	16	3	1

n = počet dětí ve třídě

a = žák zvládá dovednost

b = dovednost osvojená částečně

c = dovednost neprovedena

Tab. 13

Hodnocení komplexní plavecké dovednosti
na konci výcviku

Uplavaná vzdálenost	chlapci(n ₁ = 8)	dívky(n ₂ =12)	celkem
12,5 m	2	3	5
25 m	3	3	6
100 m a více	3	6	9

ZŠ Holany

15 dětí bylo rozděleno do dvou skupin. Do první skupiny bylo zařazeno 9 žáků. Do té druhé zbývajících 6. Stejně jako u ZŠ Slovanka, i zde nacvičovali a zdokonalovali se v základních plaveckých dovednostech a zvolili za první plavecký způsob kraul

Tab. č. 14

Zvládnutí plaveckých dovedností na začátku výcviku (n = 15)

Základní plavecké dovednosti	chlapci(n ₁ = 9)			dívky(n ₂ =6)			celkem		
	a	b	c	a	b	c	a	b	c
potopení hlavy s výdechem	3	3	3	2	2	2	5	5	5
opakované výdechy do vody	3	3	3	3	1	2	6	4	5
splývání po odrazu na bříše	3	6	0	2	4	0	5	10	0
splývavá poloha na zádech	4	4	1	3	2	1	7	6	2
lovení předmětů	2	4	3	2	1	3	4	5	6
skoky do vody	3	3	3	2	2	2	5	5	5

n = počet dětí ve třídě

a = žák zvládá dovednost

b = dovednost osvojená částečně

c = dovednost neprovedena

Tab. 15

Hodnocení komplexní plavecké dovednosti na začátku výcviku (n = 15)

Uplavaná vzdálenost	chlapci(n ₁ = 9)	dívky(n ₂ =6)	celkem
12,5 m	4	3	7
25 m	4	2	6
100 m a více	1	1	2

Tab. 16

**Zvládnutí plaveckých dovedností
na konci výcviku (n = 15)**

Základní plavecké dovednosti	chlapci(n ₁ = 9)			dívky(n ₂ =6)			celkem		
	a	b	c	a	b	c	a	b	c
potopení hlavy s výdechem	6	1	2	3	2	1	9	3	3
opakované výdechy do vody	6	1	2	4	1	1	10	2	3
splývání po odrazu na bříše	6	3	0	3	3	0	9	6	0
splývavá poloha na zádech	7	2	0	4	2	0	11	4	0
lovení předmětů	5	3	1	3	1	2	8	4	3
skoky do vody	6	2	1	3	2	1	9	4	2

n = počet dětí ve třídě

a = žák zvládá dovednost

b = dovednost osvojená částečně

c = dovednost neprovedena

Tab. 17

**Hodnocení komplexní plavecké dovednosti
na konci výcviku (n = 15)**

Uplavaná vzdálenost	chlapci(n ₁ = 9)	dívky(n ₂ =6)	celkem
12,5 m	3	2	5
25 m	4	2	6
100 m a více	2	2	4

ZŠ Zahradky

Na plavecký výcvik docházelo celkem 22 žáků. V úvodní hodině byli rozděleni do 3 skupin. V první skupině bylo 9 dětí, ve druhé 7 a ve třetí 6 dětí. Cílem bylo opět osvojení plaveckých dovedností. V případě této školy nacvičovali plavecký způsob znak.

Foto č. 2



Tab. č. 18

**Zvládnutí plaveckých dovedností
na začátku výcviku (n = 22)**

Základní plavecké dovednosti	chlapci($n_1 = 7$)			dívky($n_2=15$)			celkem		
	a	b	c	a	b	c	a	b	c
potopení hlavy s výdechem	2	2	3	4	7	4	6	9	7
opakované výdechy do vody	3	2	2	4	7	4	7	9	6
splývání po odrazu na bříše	2	5	0	3	12	0	5	17	0
splývavá poloha na zádech	2	4	1	3	11	1	5	15	2
lovení předmětů	2	2	3	3	7	5	5	9	8
skoky do vody	2	2	3	3	8	4	5	10	7

n = počet dětí ve třídě

a = žák zvládá dovednost

b = dovednost osvojená částečně

c = dovednost neprovedena

Tab. 19

**Hodnocení komplexní plavecké dovednosti
na začátku výcviku (n = 22)**

Uplavaná vzdálenost	chlapci($n_1 = 7$)	dívky($n_2=15$)	celkem
12,5 m	4	7	11
25 m	2	7	9
100 m a více	1	1	2

Tab. 20

**Zvládnutí plaveckých dovedností
na konci výcvik (n = 22)**

Základní plavecké dovednosti	chlapci($n_1 = 7$)			dívky($n_2=15$)			celkem		
	a	b	c	a	b	c	a	b	c
potopení hlavy s výdechem	3	2	2	10	3	2	13	5	4
opakované výdechy do vody	4	2	1	10	3	2	14	5	3
splývání po odrazu na bříše	3	4	0	9	6	0	12	10	0
splývavá poloha na zádech	3	3	1	9	5	1	12	8	2
lovení předmětů	3	2	2	9	4	2	12	6	4
skoky do vody	3	2	2	9	4	2	12	6	4

n = počet dětí ve třídě

a = žák zvládá dovednost

b = dovednost osvojená částečně

c = dovednost neprovedena

Tab. 21

**Hodnocení komplexní plavecké dovednosti
na konci výcviku (n = 22)**

Uplavaná vzdálenost	chlapci($n_1 = 7$)	dívky($n_2=15$)	celkem
12,5 m	2	4	6
25 m	3	8	11
100 m a více	2	3	5

ZŠ Kamenický Šenov

Výuka dětí této základní školy probíhala na šířku bazénu. Byla zaměřena na osvojení plaveckých dovedností a zvládnutí plaveckého způsobu prsa. I v tomto případě byly děti rozděleny do tří družstev. Dvě družstva po sedmi a jedno po šesti dětech.

Tab. 22

Zvládnutí plaveckých dovedností na začátku výcviku (n = 20)

Základní plavecké dovednosti	chlapci(n ₁ = 9)			dívky(n ₂ =11)			celkem		
	a	b	c	a	b	c	a	b	c
potopení hlavy s výdechem	3	3	3	3	4	4	6	7	7
opakované výdechy do vody	2	4	3	3	5	3	5	9	6
splývání po odrazu na bříše	2	7	0	2	9	0	4	16	0
splývavá poloha na zádech	3	4	2	3	6	2	6	10	4
lovení předmětů	2	3	4	2	5	4	4	8	8
skoky do vody	3	3	3	3	5	3	6	8	6

n = počet dětí ve třídě

a = žák zvládá dovednost

b = dovednost osvojená částečně

c = dovednost neprovedena

Tab. 23

Hodnocení komplexní plavecké dovednosti na začátku výcviku (n = 20)

Uplavaná vzdálenost	chlapci(n ₁ = 9)	dívky(n ₂ =11)	celkem
12,5 m	4	6	10
25 m	4	4	8
100 m a více	1	1	2

Tab. 24

**Zvládnutí plaveckých dovedností
na konci výcviku (n = 20)**

Základní plavecké dovednosti	chlapci(n ₁ = 9)			dívky(n ₂ =11)			celkem		
	a	b	c	a	b	c	a	b	c
potopení hlavy s výdechem	5	2	2	6	3	2	11	5	4
opakované výdechy do vody	4	3	2	6	4	1	10	7	3
splývání po odrazu na bříše	4	5	0	4	7	0	8	12	0
splývavá poloha na zádech	5	3	1	6	4	1	11	7	2
lovení předmětů	4	3	2	4	5	2	8	8	4
skoky do vody	5	2	2	6	4	1	11	6	3

n = počet dětí ve třídě

a = žák zvládá dovednost

b = dovednost osvojená částečně

c = dovednost neprovedena

Tab. 25

**Hodnocení komplexní plavecké dovednosti
na konci výcviku (n = 20)**

Uplavaná vzdálenost	chlapci(n ₁ = 9)	dívky(n ₂ =11)	celkem
12,5 m	3	3	6
25 m	4	6	10
100 m a více	2	2	4

6 Výsledky a diskuse

Na základě pozorování jsme vyhodnotili osvojení jednotlivých základních plaveckých dovedností u chlapců a děvčat na městských a venkovských základních školách. Z grafu č. 1 je patrné, že úspěšnější byli žáci městských škol, kteří si osvojili základní plavecké dovednosti.

Těmito výsledky se nám potvrdila ta skutečnost, že žáci z městských škol byli lepší v osvojování plaveckých dovedností, a to o necelých 20% než školy venkovské. Tím jsme také ověřili hypotézu č. 2, kde jsme tyto závěry předpokládali.

Největší rozdíl mezi městskými a venkovskými školami byl v osvojení skoků do vody, naopak nejmenší rozdíl jsme zaznamenali u lovení předmětů. Výrazně více žáků z městských škol si zcela osvojilo základní plavecké dovednosti.

Dále jsme porovnávali výsledky osvojení komplexních plaveckých dovedností mezi školami městskými a venkovskými vzájemně. Zjistili jsme, že na konci kurzu 43% městských dětí a 23% dětí z venkovských škol uplavalo 100m vzdálenost. Tuto skupinu můžeme považovat za opravdu dobré plavce. (viz tabulka 27) Vzali jsme v úvahu tu skutečnost, že malé děti v našem sledovaném souboru jsou ještě silově ne zcela dostatečně disponované. V našem případě řadíme tedy mezi plavce i ty děti, které uplavaly vzdálenost 25m. Můžeme konstatovat, že na konci kurzu umělo plavat 71% dětí ze 132. (viz graf 5)

Z grafu č. 2 je také patrné, že opravdových plavců (těch, kteří uplavali 100m) bylo výrazně více na školách městských. Kdybychom však počítali všechny plavce, tedy děti, které uplavaly vzdálenosti 25m a 100m, zjistili bychom, že výsledky městských a venkovských škol jsou téměř shodné. Venkovské školy dosáhly 70% úspěšnosti v osvojování komplexních plaveckých dovedností, kdežto školy městské byly úspěšnější jen o pouhé 2%.

S lepšími výsledky na úrovni opravdových plavců u městských škol úzce souvisí i výrazný rozdíl v dosažení osvojení základních plaveckých dovedností, kde byly také městské školy úspěšnější.

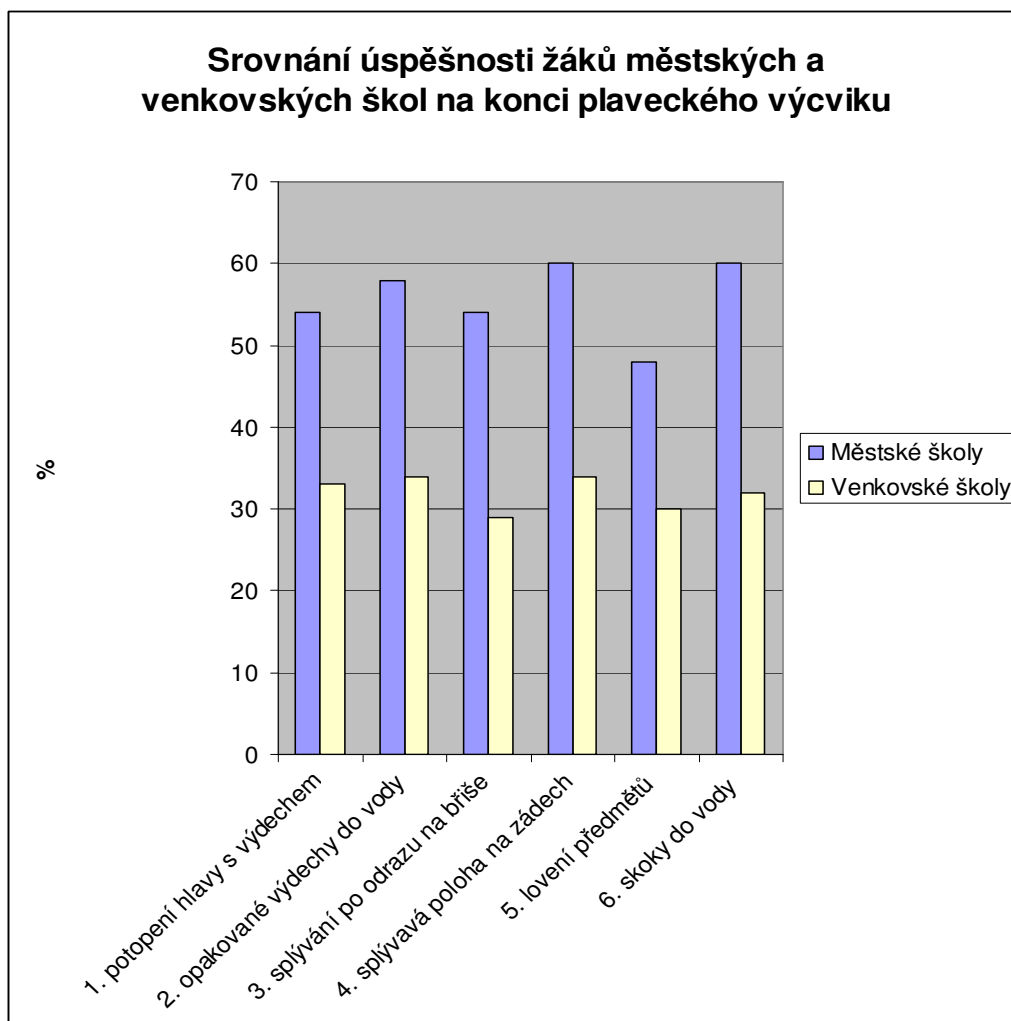
Těmito výsledky a výsledky z tabulky č. 26 jsme ověřili a potvrdili hypotézu č. 2.

Tab.26

**Srovnání úspěšnosti žáků městských a venkovských škol
na konci plaveckého výcviku**

Základní plavecké dovednosti	Městské školy		Venkovské školy		Celkem	
potopení hlavy s výdechem	54	72%	33	58%	87	66%
opakované výdechy do vody	58	77%	34	60%	92	70%
splývání po odrazu na bříše	54	72%	29	51%	83	63%
splývavá poloha na zádech	60	80%	34	60%	94	71%
lovení předmětů	48	64%	30	53%	78	59%
skoky do vody	60	80%	32	56%	92	70%

Graf 1

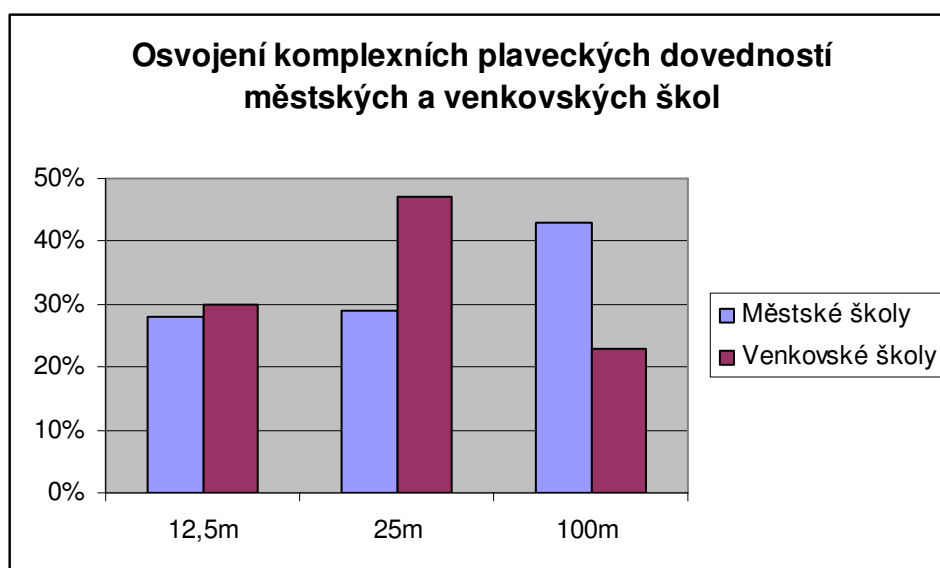


Tab. 27

**Osvojení komplexních plaveckých dovedností
městských a venkovských škol**

Uplavaná vzdálenost	Městské školy		Venkovské školy	
12,5m	21	28%	17	30%
25m	22	29%	27	47%
100m a více	32	43%	13	23%

Graf 2



V další tabulce jsme zaznamenali rozdíly mezi všemi chlapci a všemi děvčaty ve zvládnutí základních plaveckých dovedností na konci plaveckého výcviku.

Tyto podrobnější výsledky nám ukazují, že v osvojování základních plaveckých dovedností byli chlapci i děvčata téměř na stejné úrovni. Nejvíce se lišili v dovednosti splývání po odrazu na břicho, kterou si lépe osvojili chlapci, naproti tomu dívky byly lepší v opakovaných výdeších do vody. Ostatní rozdíly v osvojování u zbylých plaveckých dovedností jsou velice nepatrné. (viz graf č. 3)

Z tabulky č. 29 a grafu č. 4 pro srovnání úspěšnosti v osvojování komplexních plaveckých dovedností jsme došli k závěru, že i tentokrát byl mezi chlapci a děvčaty nepatrný rozdíl v jejich osvojování. Opět jsme považovali za plavce žáky, kteří uplavali vzdálenost minimálně 25m. Z těchto výsledků jsme vycházeli. Vzdálenost 25m uplavalo s nepatrným rozdílem 3% více chlapců. V uplávání 100m vzdálenosti, kdy považujeme žáky za opravdové plavce, skončili chlapci i děvčata na stejné úrovni. Tuto dovednosti si osvojilo celkem 68% dětí, tedy 34%dívek a 34% chlapců, čímž jsme si potvrdili hypotézu č. 1, ve které jsme předpokládali tuto skutečnost, tedy, že mezi chlapci a děvčaty nebude rozdíl v míře osvojení plaveckých dovedností.

Jak bylo již dříve řečeno, z celkového počtu 132 dětí bylo na konci kurzu 71% plavců.

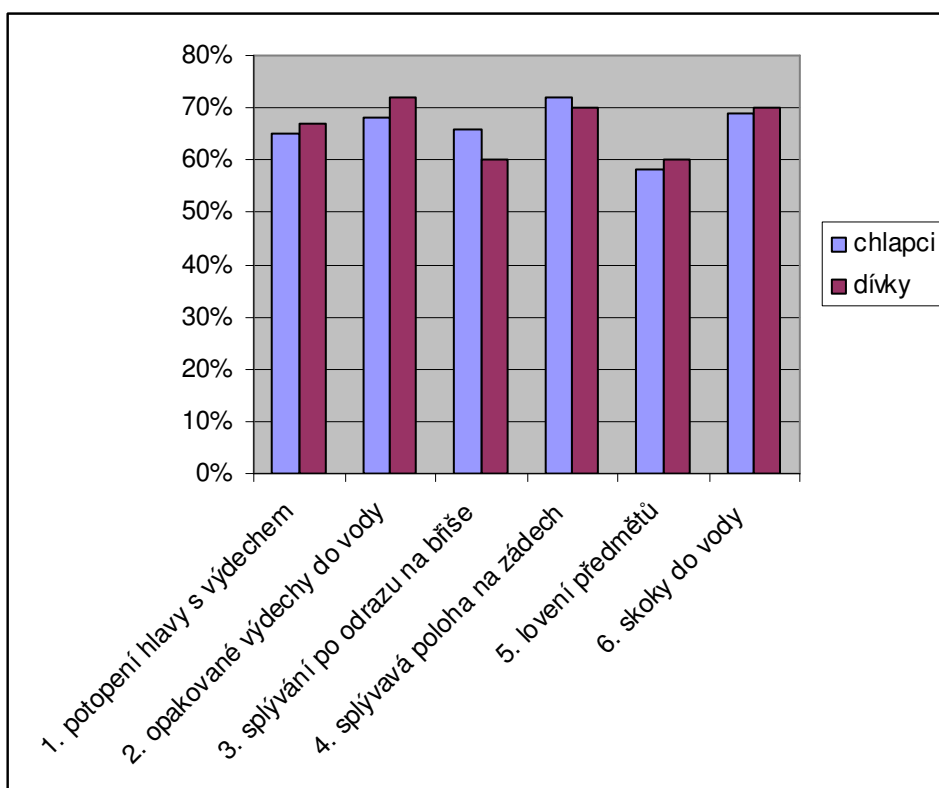
Tab. 28

**Srovnání úspěšnosti chlapců a děvčat
na konci plaveckého výcviku**

Základní plavecké dovednosti	Chlapci (n₁=65)		Đevčata (n₂=67)	
potopení hlavy s výdechem	42	65%	45	67%
opakované výdechy do vody	44	68%	48	72%
splývání po odrazu na břicho	43	66%	40	60%
splývavá poloha na zádech	47	72%	47	70%
lovení předmětů	38	58%	40	60%
skoky do vody	45	69%	47	70%

Graf 3

Srovnání úspěšnosti chlapců a děvčat na konci plaveckého výcviku

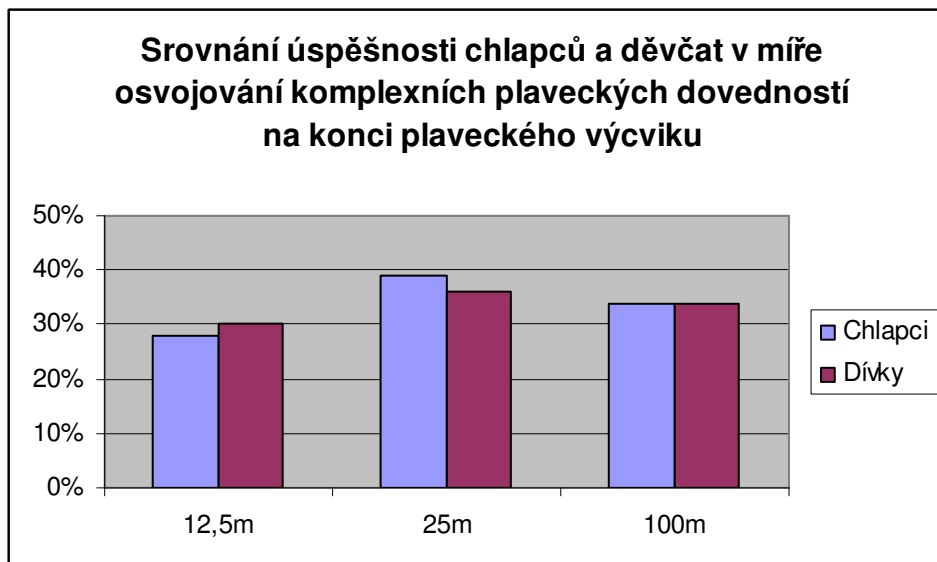


Tab. 29

Srovnání úspěšnosti chlapců a děvčat v osvojování komplexních plaveckých dovedností na konci plaveckého výcviku

Uplavaná vzdálenost	Chlapci ($n_1 = 65$)		Dívky ($n_2 = 67$)	
12,5m	18	28%	20	30%
25m	25	39%	24	36%
100m	22	34%	23	34%

Graf 4

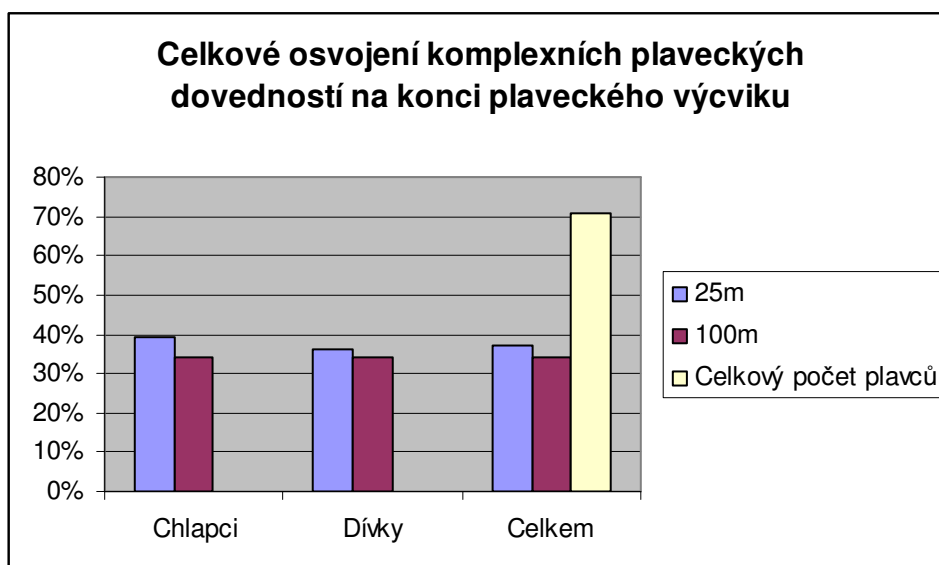


Tab. 30

Celkové osvojení komplexních plaveckých dovedností na konci plaveckého výcviku

Uplavaná vzdálenost	Chlapci (n ₁ =65)		Dívky (n ₂ =67)		Celkem (n = 132)	
25m	25	39%	24	36%	49	37%
100m	22	34%	23	34%	45	34%
					94	71%

Graf 5



Návštěvnost bazénu mimo povinnou plaveckou výuku

V další části jsme zjišťovali, zda děti chodí do bazénu ve svém volném čase, jak často a s kým. Tyto informace jsme nemohli vypořádat během plaveckého výcviku, tudíž jsme využili formu ankety, která tyto otázky zahrnovala.

Do tabulky č.28 jsme zapsali údaje o návštěvnosti bazénu mimo povinnou plaveckou výuku a porovnali je s celkovým počtem dětí každé základní školy, které se naučily plavat (resp. s celkovým počtem plavců na konci kurzu).

(Za osvojenou komplexní plaveckou dovednost jsme v tomto případě považovali uplavání minimální vzdálenosti 25m). To znamená, že se započítají ti, co uplavali 25m nebo 100m.

Z tabulky je patrné, že plavání ve volném čase má vliv na osvojování plaveckých dovedností při plaveckém výcviku. Návštěvnost je přímo úměrná ke konečným výsledkům.

Tab. č. 31

Osvojení plaveckých dovedností a návštěvnost bazénu

ZŠ	Osvojení komplexní plavecké dovednosti na konci výcviku	Návštěvnost bazénu mimo plaveckou výuku
	%	%
Tyršova	75	63
Špičák	67	31
Slovanka	75	62
Holany	67	37
Zahrádky	73	53
Kamenický Šenov	70	44

7 Závěr

Diplomová práce je zaměřena na porovnání plaveckých dovedností žáků 1. stupně městských a venkovských základních škol. V době od září 2006 do února 2007 jsme sledovali plaveckou výuku ve vybraných třetích třídách šesti základních škol, a to třech městských a třech venkovských.

Na základě studia a odborné literatury jsme vytvořili škálu pro hodnocení plaveckých dovedností, podle které jsme zjišťovali, kolik dětí je zvládlo na začátku a na konci kurzu. Vytvořili jsme záznamový arch pro zápis dovedností u jednotlivých dětí. Z nichž jsme vyčetli, kolik dívek a chlapců ovládalo danou dovednost. Porovnali jsme dosažené výsledky mezi městskými a venkovskými školami.

Celkem se naučilo plavat 71 % dětí z počtu 132. Pokud budeme tedy brát v úvahu to, že uplavaly vzdálenost alespoň 25m. Přičemž úspěšnost městských škol byla skoro na stejné úrovni jako u škol venkovských, které byly úspěšné na 70%, což je pouze o 2% méně než školy městské. Vytvořili jsme tabulky a grafy pro základní a komplexní plavecké dovednosti pro dívky a chlapce, abychom mohli posoudit, zda je mezi nimi rozdíl v míře osvojování plaveckých dovedností a ověřit tak hypotézu č. 1. Zjištěné údaje se opět týkaly konečné lekce základní plavecké výuky. Tato hypotéza se potvrdila, protože chlapci a děvčata dosahovali stejných výsledků během povinného plaveckého výcviku v uplavání vzdálenosti 100m, kdy jsme dítě považovali za opravdového plavce a téměř shodných výsledků při osvojování základních plaveckých dovedností.

Dále jsme sledovali, zda budou úspěšnější městské nebo venkovské školy. Zde se potvrdila hypotéza č. 2, kdy žáci městských škol byli úspěšnější. Na konci výcviku jich umělo plavat výrazně více než žáci na školách venkovských. Současně byli výrazně úspěšnější i ve zvládnutí základních plaveckých dovedností. Dá se říci, že plavecká úspěšnost souvisí i s faktem, že městské děti mají větší příležitost navštěvovat bazén i mimo školní výuku a této příležitosti využívají.

Vytvořili jsme anketu pro všechny pozorované žáky, na jejímž základě jsme se pokusili získat více informací, které bychom během pozorování nezjistili. Součástí této ankety byly otázky zaměřené na navštěvování bazénu ve volném čase. Díky této anketě jsme mohli zjistit, zda je přímá úměra mezi osvojováním plaveckých dovedností během základního plaveckého výcviku a návštěvností bazénu ve volném čase. Tato skutečnost se nám potvrdila.

Zjistili jsme, že necelá 1/3 dětí navštěvuje bazén 1x týdně, ze zbývajících počtu žáků chodí 47 1x měsíčně, 1x za 2 měsíce necelých 20 žáků a zbytek dětí do bazénu nechodí vůbec. Právě v posledním případě je skvělé, že povinná plavecká výuka je součástí Rámcového vzdělávacího programu, neboť je to pro tyto děti jediná příležitost dostat se do bazénu a naučit se plavat.

Za úplně nejhorší považujeme tzv. „poloplavce“, kteří si o sobě myslí, že jsou výbornými plavci, ale skutečnost je jiná. Právě tito jedinci bývají nejčastějšími oběťmi utonutí. Z těchto důvodů by měli navštěvovat další plavecké kurzy.

Častější kontakt dítěte s vodou urychluje motorické učení a osvojování si všech plaveckých dovedností.

8 Literatura

1. BĚLKOVÁ, T.: Můžeme zvýšit efektivnost plavecké výuky? Těl. Vých. Sport Mlád., 61, 1995, č. 5, s. 41 – 44.
2. BĚLKOVÁ, T., PREISLEROVÁ, BĚLOHLÁVEK, J.: Herní činnost ve vodě. Sportprag: ČSTV, 1988.
3. BURSOVÁ, M., RUBÁŠ, K.: Základy teorie tělesných cvičení. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2001, s. 59.
4. ČÁP, J.: Psychologie pro učitele. Praha: SPN, 1987, s. 122 – 123.
5. ČÁP, J.: Psychologie výchovy a vyučování. Praha: Karolinum, 1993, s. 151 – 155.
6. ČECHOVSKÁ, I.: Plavání dětí s rodiči. Praha: Grada, 2002.
7. ČECHOVSKÁ, I.: Pojetí základních plaveckých dovedností v české didaktice plavání. Těl. Vých. Sport Mlád., 69, 2003, s. 31 – 36.
8. ČECHOVSKÁ, I., MILER, T.: Plavání. Praha: Grada, 2001.
9. ČELIKOVSKÝ, a kol.: Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu. SPN 1979
10. HÁJEK, J.: Antropomotorika. Praha: Univerzita Karlova, 2001.
11. HOCH, M.: Plavání. Praha: Olympia, 1987.
12. HOCH, M.: Plavání. Praha: SPN, 1983.
13. HORÁK, J., KRATOCHVÍL, M., PAŘÍZEK, V.: Základy pedagogiky. Liberec, 2001.
14. HŘÍCHOVÁ, M., NOVOTNÁ L., MIŇKOVÁ J.: Vývojová psychologie pro učitele. Plzeň: Západočeská Univerzita v Plzni, 2000.
15. LEWIN, G.: Slabikář malého plavce. Praha: Olympia, 1982.
16. MIKLÁNKOVÁ, L.: Úspěšnost dívek a chlapců předškolního věku v přípravné výuce plavání. Těl. Vých. Sport Mlád., 67, 2001, č. 3, s. 41 – 43.
17. MUŽÍK, V., KREJČÍ, M.: Tělesná výchova a zdraví. Olomouc: Hanex, 1997
18. NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ, I., BŘEČKOVÁ, G.: Protahovací a mobilizační cvičení. Těl. Vých. Sport Mlád., 69, 2003, č. 2, s. 32 – 35.
19. PRAŠKO, J., VYSKOČILOVÁ J., PRAŠKOVÁ, J.: Úzkost a obavy. Portal, 2006
20. PREISLEROVÁ, T.: Didaktika základního a zdokonalovacího plaveckého výcvik na školách. Praha: SPN, 1983.
21. PUŠ, J.: Plavání. Praha: Asociace plaveckých škol, 1996.

22. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L.: Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Karolinum, 1998.
23. STIEFENHOFER, M.: Když má vaše dítě strach. Fragment 2002
24. SUVOVÁ, J.: Management plavecké školy, organizace plavecké výuky, Problematika plavání a plaveckých sportů. Sborník, Praha: Karolinum, 1998, s. 43 – 44.
25. SVOZIL, Z., FROMEL, K., SVOZILOVÁ, A.: Vyučovat plaveckým způsobům v celku nebo po částech? , Problematika plavání a plaveckých sportů II.. Sborník, Praha: Karolinum, 2001, s. 14 – 15.
26. ŠTOCHL, J.: Škály pro hodnocení plaveckých dovedností předškolních dětí. Těl. Vých. Sport Mlád. 68, 2002, č. 7, s. 26 – 27
27. ŠVEC, J.: Plavání na základní škole. Hradec Králové: Obis, 1981
28. TALIÁN, F.: Vzdělávací program Základní škola. Praha: Fortuna, 1996, s. 266.

9 Přílohy

Příloha č.1 – Záznamový arch – plavecké dovednosti

Příloha č. 2 – Anketa pro děti

Příloha č. 3 – Záznamový list plavecké školy „Sever“

Příloha č. 4 – Záznamový arch pro jednotlivé třídy

Příloha č. 5 – „Mokré vysvědčení“

Příloha č. 6 – Fotografie z pozorování plavecké výuky

Příloha č. 7 – Využívání pomůcek pro nácvik různých dovedností

Příloha č. 1

Záznamový arch – plavecké dovednosti

[illegible]

Příloha č. 2
Dotazník pro žáky

**Milí žáci, prosím Vás o vyplnění tohoto dotazníku, který se týká výuky plavání.
(dotazník je anonymní – neuvádějte své jméno)**

Odpovědi kroužkujte, nebo pište na řádek.

1. **ZŠ, do které chodíš** _____
2. **Jsi:**
 - a) CHLAPEC
 - b) DÍVKA
3. **Navštěvoval(a) jsi v mateřské škole výuku plavání?**
 - a) ANO
 - b) NE
4. **Chodíš ve volném čase do bazénu?**
 - a) ANO
 - b) NE
5. **Jak často bazén navštěvuješ?**
 - a) 1x týdně
 - b) 1x měsíčně
 - c) 1x za dva měsíce
 - d) do bazénu ve volném čase nechodím

Záznamový list plavecké školy „Sever“

Záznamový list skupiny																										SPF:														
ŽS:		Den		Hodin od — do				Dat. zahájení				zakončení				Cvičitel																								
D ZDOKONALOVACÍ PLAVECKÝ VÝCVIK	Třída	Rok narození	Počáteční stav	Datum — docházka																Konečný stav						Plavec 200 m	Pl. měřítko 25 m	Neplavec — měřít	Známka											
			Splývá	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Splývá	St. skok					Uplace metrů										
			P	Z																					P					Z	P	Z	K	Z	P	K	Z	P	100 m	200 m
			Uplace m																																					
Příjmení, jméno																																								
1																																								
2																																								
3																																								
4																																								
5																																								
6																																								
7																																								
8																																								
9																																								
10																																								
11																																								
12																																								
13																																								
14																																								
15																																								
16																																								
Součty																																								
				% docházky				Součty																																
Poznámky cvičitele:																																								

- v plavecké škole slouží především pro kontrolu docházky při nástupu na začátku hodiny plavání pro jednotlivá družstva

Záznamový arch pro jednotlivé třídy

str. 1

[illegible]

- zde se zapisuje seznam dětí celé jedné třídy

V úvodní lekci byli žáci a p. učitelé seznámeni se zásadami chování v prostoru šaten, sprch a bazénu, s chováním ve družstvech.

Dále byli seznámeni se základními hygienickými požadavky a s bezpečnostními předpisy.

Podpis učitele:

Pedagogický dozor zajišťuje p.:

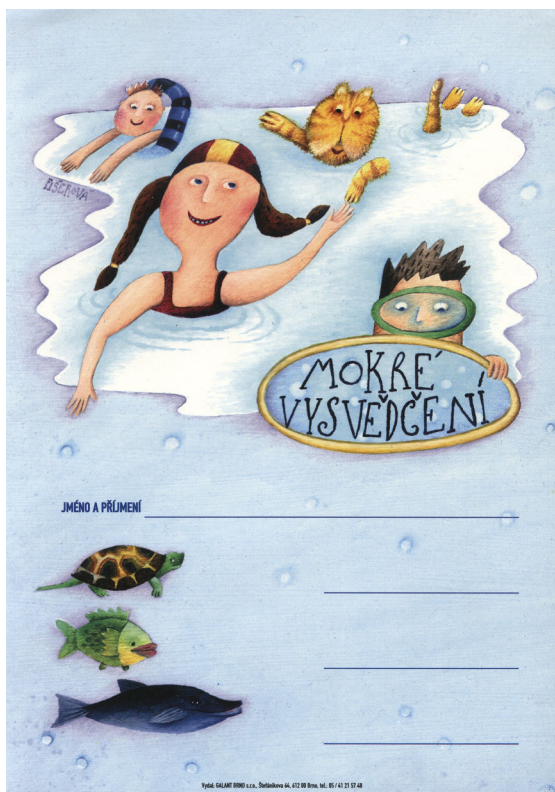
uplave	nespl.	splnil	10	25	200
před výcvikem					
po výcviku					

Závěrečné zhodnocení kurzu:

- na druhou stranu učitel dané třídy napíše závěrečné zhodnocení celého kurzu

Příloha č. 5

„Mokrý vysvědčení“



Příloha č. 6

Fotografie z hodin plavecké výuky

ZŠ Tyršova



- děti z prvního družstva vylovují gumové kroužky ze dna bazénu

ZŠ Holany



- nácvik splývavé polohy na zádech

ZŠ Špičák



- nástup dětí na začátku hodiny a kontrola docházky

ZŠ Zahradky



- nacvičování splývavé polohy na zádech pomocí destiček a nadlehčovacích pásů

Příloha č. 7



- nácvik kraulových nohou pomocí velkých desek